

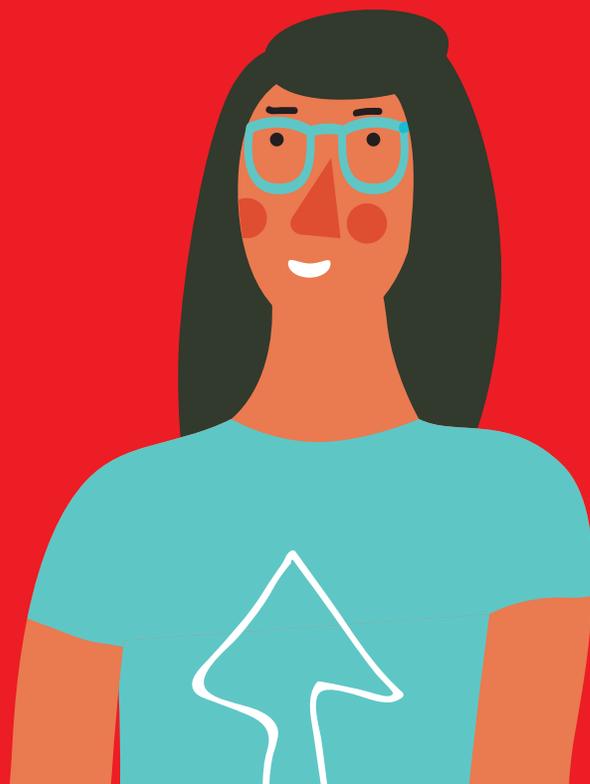
Este es un apartado del documento:

CAJA DE HERRAMIENTAS PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO
EN LA ADOLESCENCIA Y LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Módulo salud sexual y salud reproductiva

2 Herramientas
2. para hacer

páginas: 151, 198-246



Equipo UNFPA

Paula Antezana Rimassa

Evelyn Durán Porras

Equipo INAMU

María Ester Serrano Madrigal

Kathia Brenes Herrera

Elaboración de documento

Noemy Serrano Corrales

Equipo consultor

Alina Cedeño Montoya

Andrea Campos Ramírez

Carolina Barboza Madrigal

Denís Montiel Umaña

Silvia Elena Guzmán Sierra

Revisión filológica

Natalia Hernández Garita.

Agnis Revisiones Filológicas

Diseño, diagramación e ilustraciones

Ester "Tetey" Molina Figuls | TETEYARTE

Impresión

TETEYARTE

Fondo de Población de Naciones Unidas, UNFPA CR

<http://costarica.unfpa.org>

costarica.office@unfpa.org

Tel: (506) 2296-1265

Instituto Nacional de las Mujeres, INAMU

www.inamu.go.cr

Tel.: (506) 2527-8401

346.013

I59 c

Instituto Nacional de las Mujeres

Caja de Herramientas para la prevención del embarazo en la adolescencia y la violencia contra las mujeres / Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas. -- 1. ed. -- San José: Instituto Nacional de las Mujeres; Fondo de Población de Naciones Unidas, 2021. (Colección Producción de conocimiento, n. 48; Aportes metodológicos; n. 18)

1 recurso en línea (406 p.); PDF: 10 Mb.

Forma de acceso: Internet

ISBN 978-9968-25-397-0

1. EMBARAZO ADOLESCENTE. 2. VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES. 3. CAPACITACIÓN. 4. MEDIOS DE ENSEÑANZA. 5. ADOLESCENTES. 6. SALUD SEXUAL. 7. SALUD REPRODUCTIVA. I. Fondo de Población de Naciones Unidas. II. Título.

Este documento puede ser utilizado total o parcialmente, siempre y cuando no sea para su venta y se cite la fuente.

Módulo

salud sexual y salud
reproductiva



2. HERRAMIENTAS PARA HACER



EJE	OBJETIVOS GENERALES	TEMAS/ CONTENIDOS	ACTIVIDADES
3. Salud sexual y salud reproductiva	<p>Promover el conocimiento y la apropiación de los conceptos relacionados con la sexualidad, salud sexual y salud reproductiva, así como los derechos que atañen a esta.</p> <p>Fomentar el autoconocimiento del cuerpo y de las emociones para el cuidado de sí, además de la vivencia de una salud menstrual libre de tabúes y prejuicios.</p>	Derechos sexuales y reproductivos	<p>1. Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos.</p> <p>2. Mapas corporales.</p> <p>3. Mis derechos en movimiento.</p> 
		Consenso y consentimiento	<p>4. Hipnotismo.</p> <p>5. ¿Puedo?</p> <p>6. Charadas.</p> <p>7. La ruleta.</p> <p>8. Nos dijeron...</p> 
		Salud sexual y salud reproductiva	<p>9. Se dice de mí.</p>  <p>10. El guante.</p> <p>11. La Televisión.</p>
		Salud y ciclo menstrual	<p>12. Conociendo el ciclo menstrual.</p> <p>13. ME-ME menstrual.</p> 

Actividad 1: Rally de derechos sexuales y derechos reproductivos

Tema:		Derechos sexuales y derechos reproductivos.
Objetivos:		1. Reconocer los derechos sexuales y reproductivos y su ejercicio en la vida cotidiana.
Nº de personas:		Hasta 30 personas.
Duración:		60 - 90 minutos.
Materiales:		Derechos sexuales y derechos reproductivos. Se puede imprimir desde https://colombia.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/INFOGRAFIA_DSR.pdf , tarjetas de color, impresos de preguntas (Ver anexo), sobres de papel rotulados con cinco colores.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

Preparación previa

Con antelación a la actividad, se deben preparar cinco sobres de papel, e identificar cada sobre con un color diferente. Dentro de cada sobre se deben colocar varias frases que describan los derechos.

Adicionalmente, en cada pregunta asignada al grupo, se describirá un reto que el grupo deberá realizar antes de pasar a buscar la siguiente pregunta del recorrido. Sin que el grupo lo note, se deben distribuir las preguntas en el espacio donde se facilita la actividad. Se deberá marcar cada pregunta del sobre con el color correspondiente a cada grupo, trate siempre de incluir el mismo número de preguntas para cada grupo.

Las preguntas deben ser colocadas en lugares relativamente visibles y de fácil acceso.

Parte II.

Formación de Equipos y realización del Rally

- 20-30 min

Se divide al grupo en cinco subgrupos y se asigna a cada grupo un color, luego se les entrega un sobre vacío con la marca de color.

Se indica a cada grupo que deberán buscar pistas (papeles) con la marca del color de su sobre, allí habrá preguntas y retos. Deberán realizar el reto y contestar la pregunta antes de pasar a la siguiente pregunta. Es importante señalar que no podrán esconder o responder las preguntas de otro equipo si las encuentran.

Parte III.

Cierre de la actividad

Al término de la búsqueda, los subgrupos se juntarán en un solo grupo y compartirán la información que encontraron; de esa forma, todos los grupos conocerán los derechos sexuales y derechos reproductivos, así como las reflexiones a las que llegaron en su recorrido.

Apuntes para la reflexión:

Toda persona tiene derechos, simplemente por el hecho de ser humano. Es importante conocer los derechos, para garantizarlos y ejercerlos en la vida cotidiana.

Los derechos sexuales constituyen la aplicación de los derechos humanos reconocidos a nivel internacional a la sexualidad y a la salud sexual. Protegen el derecho de todas las personas a satisfacer y expresar su sexualidad y a disfrutar de la salud sexual, con el debido respeto por los derechos de los demás.

La Declaración Universal de los Derechos Humanos es el documento del cual se desprenden otros instrumentos tales como las Declaraciones, las Convenciones, los Pactos o los Tratados, que establecen más específicamente cuales son las garantías que los Estados deben de asegurar a todas las personas de acuerdo con sus especificidades; por ejemplo, los derechos sexuales y derechos reproductivos, los derechos de las personas jóvenes, los derechos de las niñas y los niños, entre otras.

Anexo: Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos

Derecho a fortalecer la autonomía y la autoestima en el ejercicio de la sexualidad.

Pregunta: Describan con sus propias palabras qué significa autonomía y autoestima.

RETO: Todo el grupo hace una estatua grupal usando sus cuerpos para representar este derecho.

Derecho a explorar y a disfrutar de una vida sexual placentera.

Pregunta: Mencione dos situaciones donde se estaría violentando este derecho.

RETO: Todo el grupo hace una coreografía improvisada mientras canta una canción de moda... luego pueden pasar a la siguiente pista.

Derecho a vivir y expresar libremente la orientación sexual e identidad de género.

Pregunta: ¿Cuáles podrían ser tres ejemplos dónde se respete este derecho en el Colegio?

RETO: Escojan a un representante que diga en voz alta tres veces “corre pollo renco”. Hasta que lo digan correctamente pueden pasar a la siguiente pista.

Derecho a acceder a métodos de anticoncepción modernos, incluida la anticoncepción de emergencia.

Pregunta: Mencionen cinco métodos de anticoncepción.

RETO: El grupo deberá plantearle una adivinanza a alguien de otro grupo, solamente cuando dé la respuesta correcta, podrán avanzar hacia la siguiente pista.

Derecho a tener relaciones sexuales consensuadas.

Pregunta: Comenten ¿qué características tienen las relaciones sexuales consensuadas? ¿qué significa consensuadas?

RETO: Lograr que en cinco segundos una pelota pase por las dos manos de todas las personas del grupo. Deben ponerse de acuerdo para resolver.

Derecho a la protección y prevención de infecciones de transmisión sexual o embarazos no deseados.

Pregunta: Mencione al menos cinco ITS y posibles síntomas.

RETO: Todo el grupo debe frotarse el estómago y darse palmaditas en la cabeza al menos tres veces. Si una persona se equivoca ¡Vuelvan a intentarlo!

Anexo: Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos

Derecho a recibir información y al acceso a servicios de salud de calidad sobre todas las dimensiones de la sexualidad, sin ningún tipo de discriminación.

Pregunta: ¿Reciben información clara y completa en los EBAIS, clínicas u hospitales sobre salud sexual y salud reproductiva? ¿qué significa para ustedes servicios de salud de calidad?

RETO: Busque en el grupo al menos cuatro llaves diferentes.

Derecho a decidir libremente si se desea o no tener hijas o hijos.

Pregunta: ¿Qué tipo de acciones podrían lesionar este derecho?

RETO: Todo el grupo se dará un saludo con una parte del cuerpo no habitual. Por ejemplo: saludo de oreja, saludo de rodilla, saludo de codo, saludo de cabeza, etc.

Derecho a una educación integral para la sexualidad a lo largo de la vida.

Pregunta: ¿Se respeta este derecho en los centros educativos, centros de salud, entre otros?

RETO: Escriban tres nombres que empiecen con la letra E.

Derecho a decidir sobre el número de hijas o hijos que se desean y el espacio de tiempo entre un embarazo y otro.

Pregunta: ¿Conocen alguna persona a la que se le ha violentado este derecho? ¿en qué situaciones se puede violentar este derecho?

RETO: Todo el grupo intercambiará una prenda entre sí (no tiene que ser la ropa y los zapatos, pueden ser objetos, etc.).

Anexo: Rally de Derechos sexuales y derechos reproductivos

Derecho a ejercer la maternidad con un trato equitativo en la familia, espacios de educación y trabajo.

Pregunta: ¿Conocen una persona adolescente a la que se le respeta este derecho? ¿Las adolescentes madres pueden seguir estudiando?

RETO: Todo el grupo mencionará al menos una comida típica de un país diferente del que nació.

Derecho a decidir libre y autónomamente cuándo y con quién se inicia la vida sexual.

Pregunta: ¿Pueden sentirse presiones para decidir cuándo iniciar una vida sexual? Si existen ¿quién o qué podría generar esta presión?

RETO: Formen un verso o una frase que mencione la palabra “Autonomía”.

Derecho a vivir la sexualidad sin ningún tipo de violencia.

Pregunta: ¿Qué es la violencia sexual? ¿Cómo se puede manifestar?

RETO: Cada persona dirá en su grupo una cosa que le gusta y una cosa que no le gusta.

Derecho a tomar decisiones sobre la reproducción sin sufrir discriminación, coerción, ni violencia.

Pregunta: Mencionen al menos tres decisiones que las personas adolescentes deben tomar para poner en práctica este derecho.

RETO: Canten el coro de una canción infantil que aprendieron en su infancia.

Actividad 2: Mapas corporales

Tema:		Derechos sexuales y derechos reproductivos.
Objetivos:		Propiciar el reconocimiento de los derechos sexuales y derechos reproductivos en la vida cotidiana para el ejercicio de una sexualidad libre y autónoma.
Nº de personas:		20 personas como máximo.
Duración:		60-90 minutos.
Materiales:		Papelógrafos o cartulinas, cinta adhesiva, marcadores.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

A cada persona participante se le entregan pliegos de papel periódico o cartulinas y cinta adhesiva, de forma tal que unan los que sean necesarios para posteriormente acostarse sobre estos y, con ayuda de sus compañeras, dibujar el contorno de sus cuerpos (mapas corporales).

Una vez realizadas las siluetas se les pide a las participantes que las observen y se sienten al lado de ellas.

Se les pide que se acuesten sobre las siluetas de sus cuerpos, y de manera guiada, se reflexiona sobre la siguiente pregunta:

- ¿Cuáles han sido sus experiencias, herramientas y vínculos para la toma de decisiones respecto a su salud sexual y salud reproductiva?

Invite a las personas participantes a hacerse a sí mismas preguntas sobre la vivencia de su salud sexual y salud reproductiva.

Esta actividad puede remover sentimientos y recuerdos, por lo que se sugiere valorar realizarla después de varias actividades que hayan permitido el fortalecimiento personal y grupal.

Parte II.

Se les pide a las personas que se coloquen sentadas o en una posición que puedan escribir y dibujar sobre sus siluetas. La persona facilitadora brinda indicaciones concretas para cada una de las siguientes partes del cuerpo (pueden incluirse más partes del cuerpo o solamente utilizar las que se consideren necesarias de acuerdo con las características del grupo y los objetivos del trabajo); cada participante irá anotando en su silueta sus sentires (en los pies cuando se esté reflexionando sobre esa parte y así sucesivamente).

- **Pies:** ¿Qué elementos de mis vínculos familiares, comunitarios e institucionales, me pueden ayudar a tomar decisiones a futuro respecto a mi salud sexual y salud reproductiva? (Ejemplos: comunicación asertiva, consejos de personas que valoro y que tienen conocimiento en estos temas, acceso a información gratuita y confiable, etcétera).
- **Útero:** ¿Qué se espera en mi familia de una mujer, qué cualidades debe tener? ¿cuáles roles o actitudes considero que han cambiado en mi familia con respecto a cómo eran o cómo vivieron mis antepasadas su salud sexual y salud repro-

ductiva con respecto a la forma en que yo la estoy viviendo actualmente? ¿qué cualidades identifico en mí como persona mujer? (Ejemplos: se valoraba el silencio, el que no se quejara, no podían tomar decisiones, tenían todos los hijos e hijas que “Dios les mandaba”, ahora ellas como mujeres conocen sus derechos sexuales y derechos reproductivos, etc.).

- **Corazón:** ¿Cuáles son mis deseos y sueños más concretos? (Ejemplos: terminar algún proyecto iniciado, tener una casa propia, conseguir un trabajo, entrar a la universidad, no tener más hijos e hijas, tenerlos o no tenerlos, etcétera).
- **Mano izquierda:** ¿Qué decisiones han marcado mi vida sexual y reproductiva? (Ejemplos: conocer mi ciclo menstrual, utilizar un método de anticoncepción, no utilizar condón, etcétera).
- **Mano derecha:** ¿Qué herramientas tengo o conozco para cuidar mi salud sexual y salud reproductiva? (Ejemplos: información sobre métodos de anticoncepción, acceso a condones en los EBAS, mi derecho a consultar en confidencialidad en los EBAS, etcétera).

- **Boca:** ¿Cuáles cosas me gustaría expresar a mis familiares, amigas/os, seres queridos, e inclusive a mí misma/o que aún no he podido? (Ejemplos: decirles que les quiero, decirles que merezco que respeten mis decisiones, decirles que algunas veces no me siento bien, decirme a mí misma que me perdono por determinada conducta que he tenido hacia mi cuerpo, etc.).
- **Cabeza:** ¿Cómo me gustaría que fuera mi vida sexual y reproductiva y la vida de otras personas como yo? (Ejemplos: que pudiéramos elegir sin sentirnos juzgadas, poder hablar de estos temas con mis amigas/os sin tabú, etcétera).

Se les pide a las personas que observen sus siluetas y que repasen cada parte del cuerpo por si desean anotar algo más.

Parte III.

Una vez que todas las personas participantes finalizaron el ejercicio, se valora si se comparte con todo el grupo (dependiendo del tamaño del grupo y de la confianza), o en subgrupos o en parejas, lo que anotaron sobre sus siluetas.

Se reflexiona a partir de las preguntas generadoras:

- ¿Cómo me sentí en el ejercicio?
- ¿Que aprendí sobre mí misma en el ejercicio?
- ¿Cuál es la importancia del cumplimiento efectivo de los derechos sexuales y derechos reproductivos de todas las personas, especialmente las mujeres?
- A partir del ejercicio ¿qué son para mí los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Apuntes para la reflexión:

El reconocimiento de los derechos sexuales y los derechos reproductivos es indispensable para la vivencia de una sexualidad libre, saludable y placentera. El cuerpo es el primer espacio en donde se ejercen los derechos humanos, es necesario entender que el ejercicio de derechos pasa en primer lugar por el reconocimiento del propio camino, de la historia personal e incluso de las historias de violencia que se han sobrevivido.

Observaciones para la facilitación:

Este ejercicio es altamente introspectivo y detalla en la historia personal, lo cual permite que las personas reconozcan los derechos sexuales y derechos reproductivos en primera persona. Este es un ejercicio que valida las historias de vida, y por tanto, la dignidad de las personas. El reconocimiento de derechos es un ejercicio colectivo que se facilita a través de la empatía.

La persona facilitadora debe usar un lenguaje apropiado para cada grupo, dar las indicaciones despacio y poner ejemplos. Idealmente se sugiere realizar el ejercicio en un espacio cerrado y tranquilo donde no haya factores distractores como el ruido.

Este no es un ejercicio terapéutico, aunque su ejecución puede tener efectos terapéuticos para algunas personas; por lo tanto, la persona facilitadora debe estar muy atenta a no profundizar más en las consignas de lo sugerido y recordar a las personas el objetivo de este espacio (educativo únicamente).

¿Dónde obtener información?

Línea de emergencia 9-1-1

PANI:
Líneas 1147
WhatsApp 8989-1147

Adolescente Madre: 8002262626

INAMU:
Centro de información
y Orientación en Derechos (CIO):
2527-1911 / 2527-8400

Además podés acercarte al EBAS más cercano y/o a una persona de confianza en el centro educativo.

Esta es una actividad dirigida a mujeres, en el caso de querer ser trabajada con hombres, la persona facilitadora puede variar los órganos del cuerpo que considere necesarios y adaptar las preguntas.

		Actividad 3: Mis derechos en movimiento¹³
Tema:		Derechos sexuales y derechos reproductivos.
Objetivos:		1. Promover la comprensión de los derechos sexuales y derechos reproductivos en tanto conquistas sociales y derechos humanos inalienables. 2. Identificar situaciones de vulneración de derechos sexuales y derechos reproductivos en distintos tipos de poblaciones, así como generar estrategias para su promoción.
Nº de personas:		10-25 personas.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Papelógrafos, marcadores, cinta adhesiva, telas para confeccionar disfraces, ropas, pinturas de cara, accesorios, etc. Materiales para construir carteles y pancartas

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

- 10 minutos

Se comienza la actividad preguntando al grupo **¿Conocen personas que luchen por sus derechos? ¿A quiénes?** Se escuchan los ejemplos y se amplía información acerca de los movimientos sociales que históricamente han luchado por los derechos humanos como, por ejemplo, las personas trabajadoras, el movimiento de mujeres, entre otros.

Si la actividad es **virtual**, se proyectan imágenes de periódicos o representativas de luchas por los derechos humanos. Se recomienda

¹³ Tomado y adaptado de UNFPA (2011), XX técnicas grupales para el trabajo en sexualidad con adolescentes y jóvenes.

hacer un collage digital con distintas manifestaciones o marchas sociales por derechos y de fotos de personas defensoras de derechos humanos. Posteriormente se realiza la siguiente pregunta:

¿Conocen personas que luchen por sus derechos? ¿A quiénes? Se pide que escriban en el chat sus nombres y la causa por la cual lucharon o luchan.

Luego de **reflexionar** acerca de estas luchas, sus formas de organizarse, cómo plantean sus demandas y necesidades a la sociedad en general, se invita al grupo a recrear un movimiento social.

Para ello, se inicia con dos preguntas generadoras que se lanzan en general para debatir:

- ¿Para ustedes la sexualidad y los derechos tienen algo que ver?
- ¿Consideran que como persona adolescente se les ha violentado algún derecho relacionado con la sexualidad?

Parte II.

- 30 minutos

Una vez se han recopilado algunas impresiones, se les explica la consigna:

Deberán pensar qué demandas y necesidades en torno a la sexualidad tienen como personas adolescentes. Deberán discutir qué derechos sexuales y derechos reproductivos se les vulnera como grupo.

Posteriormente deben producir:

1. Una proclama con sus demandas.
2. Un lema de su lucha.
3. Un cántico de marcha.

Se divide al grupo en tres subgrupos de al menos cinco integrantes. Luego se distribuirán con distancia suficiente entre cada uno o en salas de trabajo, en caso de que sea virtual para producir lo solicitado.

Parte III.

- 20 minutos

En plenaria los subgrupos deben hacer su presentación como si realmente estuviesen en plena lucha. Quien facilita debe de destacar las proclamas y expresiones recreadas por los grupos y abordar los contenidos respecto a los derechos sexuales y derechos reproductivos a partir de lo que surja en el grupo.

Para cerrar una discusión en torno a las siguientes preguntas:

- En sus vidas cotidianas, ¿qué lugar ocupan los derechos vinculados a la vida sexual? ¿y a la reproducción? ¿por qué consideran que estos derechos ocupan ese lugar en sus vidas?
- ¿Consideran que estos derechos son respetados?
- ¿Se cumplen y ejercen de igual forma los derechos sexuales y derechos reproductivos en adolescentes y en personas

adulas? ¿en mujeres que en hombres? ¿en personas con discapacidad? ¿en personas indígenas o de diferentes etnias? ¿en personas heterosexuales, homosexuales y bisexuales?

- Para ustedes, ¿quién o quiénes deberían garantizar la posibilidad de ejercer estos derechos?

Apuntes para la reflexión:

Los derechos humanos son interdependientes unos de otros, y su ejercicio o negación de acceso, se da en el día a día a partir de las acciones cotidianas. Asimismo, reconocer las historias y las luchas de otras personas o grupos, amplía la perspectiva personal y puede favorecer la identificación de razones estructurales que dificultan el acceso y ejercicio de los derechos. Hay diferentes trincheras sobre las cuales se pueden defender los derechos. No todas las personas se sienten cómodas con ser activistas, sin embargo, las demandas por los derechos cobran fuerza cuando se colectivizan, y hay que recordar que existen diferentes formas de organizarse y/o exigir derechos por lo que compartir con otras personas las experiencias que se han atravesado y las formas de resistir, es un gran paso para la defensa de los derechos.

Variantes metodológicas:

Depende del grupo con el que se trabaje, este ejercicio puede aplicarse a grupos y poblaciones específicas. Por ejemplo, pueden ser un movimiento de personas con discapacidad, un movimiento de mujeres, un colectivo LGTBQ+ o un grupo de personas indígenas. El objetivo es que reconozcan sus demandas como grupo y que puedan hablar desde sus propias voces.

En caso de ser un grupo mixto, se debe asegurar que al menos haya tres personas por subgrupo en representación de los grupos específicos. NO se recomienda aplicar esta variante, si, por ejemplo, en un subgrupo solo hay una persona indígena o una persona con discapacidad, esto para evitar la apropiación de luchas que no corresponden.



Actividad 4: Hipnotismo

Tema:		Vivencia de la sexualidad, consentimiento, límites, comunicación en las relaciones, relaciones saludables.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Promover la reflexión acerca de los límites y la comunicación en las relaciones sexo-afectivas 2. Profundizar en el concepto de consentimiento.
Nº de personas:		Indefinido (idealmente número pares).
Duración:		30-40 minutos
Materiales:		N/A.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

- 10-15 minutos

Se les pide a las personas que se pongan en parejas. Una persona coloca su mano cerca de la cara de la otra persona (a pocos centímetros de distancia); quien, como hipnotizada, debe mantener su cara siempre a la misma distancia de la mano de la persona que hipnotiza. Quien hipnotiza inicia una serie de

movimientos con su mano (líneas rectas, onduladas, circulares, hacia arriba o abajo, hacia los lados), de manera que su pareja de hipnotismo active todas las estructuras musculares posibles, intentando equilibrarse mientras lo hace (la cara siempre está a la misma distancia de la mano).

Los movimientos de la persona hipnotizadora no deben ser nunca tan rápidos que la persona hipnotizada no pueda seguirlos. Por el contrario, quien hipnotiza ayuda a su pareja de hipnotismo a adoptar distintas posiciones poco o no usuales.

Luego de unos minutos (de 3 a 5 minutos), las parejas cambian de roles: ahora quien hipnotizaba será hipnotizada y viceversa, siguiendo las mismas indicaciones antes mencionadas.

De 3 a 5 minutos después, cuando ambas personas experimentaron hipnotizar y ser hipnotizadas, finalmente, ambas van a hipnotizar y ser hipnotizadas de manera simultánea (ambas personas extienden su mano derecha para hipnotizarse mutuamente) por al menos unos 5 minutos más.

De ser necesario, debe recordarse que la intención no es nunca que su pareja no pueda seguir los movimientos, sino ayudarse mutuamente a experimentar nuevos movimientos y posturas.

Parte II.

- 10 minutos

En círculo, las personas participantes comparten cómo se sintieron al hipnotizar y al ser hipnotizadas, para ello se sugieren las siguientes preguntas:

- ¿Me sentí más cómoda/o guiando o siendo guiada? ¿Podría describir por qué?
- ¿Qué cambió cuando ambas personas estaban siendo guiadas y guiando simultáneamente?

- ¿Cómo se relaciona este juego con la sexualidad o las relaciones sexo-afectivas?
- ¿Cuál puede ser un ejemplo de una relación que está bajo los efectos de “la hipnotización”?

Apuntes para la reflexión:

El consentimiento en las relaciones sexo -afectivas es un componente de una relación saludable y no violenta. Sin embargo, muchas veces se puede consentir estando bajo los efectos de la manipulación, chantaje, temor, como si se estuviera bajo un efecto “hipnótico”.

En las dinámicas de pareja puede ser que una de las dos personas tenga la iniciativa y la otra se sienta invitada a seguir esa iniciativa, sin embargo, esta siempre tiene que ser voluntaria, deseada y respetuosa de las características y necesidades de ambas personas. Encontrar un ritmo en común es la base para una relación saludable.

Observaciones para la facilitación:

Se debe asegurar contar con un espacio físico, lo suficientemente amplio, para que las personas del grupo puedan desplazarse libremente sin chocar con objetos o entre sí fácilmente. Además, la persona facilitadora debe liberar el espacio físico de manera que no haya objetos en el medio mientras las personas se desplazan y se mueven.

Se sugiere mantener el orden de las preguntas, de manera que las personas registren y describan primero las sensaciones corporales, y después, puedan hacer su asociación con aspectos de la vivencia de la sexualidad. De lo contrario, al tratarse de un tema tabú en muchas sociedades, las personas podrían contestar lo que es socialmente esperado en su contexto o no contestar. Además, se sugiere profundizar en el análisis del consentimiento en las relaciones sexuales y afectivas.

La persona facilitadora debe de estar atenta de que se respete la integridad física de todas las personas participantes. De antemano puede señalar que, si una persona no quiere seguir un movimiento, puede expresarlo y se debe de respetar.

El consentimiento en las relaciones sexo-afectivas es un componente de una relación saludable y no violenta.



Actividad 5: ¿Puedo?

Tema:		Consenso y consentimiento. Relaciones saludables.
Objetivos:		Reconocer la importancia de la comunicación y del consenso y el consentimiento en las relaciones sexo-afectivas.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		15-20 minutos.
Materiales:		Disponer de un espacio físico amplio, lo suficiente para que el grupo pueda ubicarse en círculo y dispongan del centro vacío.

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Disponer de un espacio físico amplio, lo suficiente para que el grupo pueda ubicarse en círculo y dispongan del centro vacío.

Las personas participantes se colocan en círculo. Una persona se ubica en el centro y debe dirigirse hacia otra persona en el círculo (en cualquier dirección, al frente, diagonal, o al lado) para ubicarse en su lugar. Antes de iniciar la

acción de desplazamiento, le debe preguntar a la persona hacia dónde quiere dirigirse: “¿Puedo?”; a lo que la persona va a contestar: “Sí, puede” y le va a ceder su lugar. Ahora la persona que está en el centro debe repetir la acción para ubicarse en otro lugar del círculo, y así sucesivamente. Se debe enfatizar en que las personas que están en el centro no inicien su traslado hacia otro lugar, hasta no haber recibido la aprobación de la compañera o compañero del círculo con quien va a intercambiar lugares. La persona facilitadora debe recordar que también se puede contestar “No puede”, si así se desea, por lo que la persona que recibe el “No” por respuesta no podría intercambiar lugares con dicha persona.

Una vez que los intercambios sean más fluidos, se pueden introducir variaciones, como comunicarse solamente con la mirada; o que salga una segunda persona a intercambiar de lugar, por lo cual habría dos “puedos” moviéndose simultáneamente.

Se sugiere trabajar la reflexión a partir de las siguientes preguntas generadoras:

- ¿Qué hizo el grupo para que los intercambios fueran más fluidos? (Mirarse entre sí, estar con sus cuerpos disponibles, estar atentas a la pregunta, contestar en voz clara y firme, etc.). Se exploran los diferentes elementos de la comunicación identificados por el grupo.
- ¿Cuál es la importancia de no dirigirme hacia una persona (en el juego) hasta no haberle preguntado si puedo y haber recibido un sí por respuesta? ¿Qué pasó cuando no esperábamos a que nos respondieran? ¿Cómo nos sentimos en el juego cuando recibimos y/o dimos un "No" por respuesta?
- ¿Cómo se relaciona este juego con las **relaciones** de pareja y/o relaciones sexuales y afectivas en general?

Apuntes para la reflexión:

Muchas personas adolescentes inician su vida sexual por la presión de sentirse aceptadas o de complacer. Cada persona y pareja tiene diferentes intereses y motivaciones para vincularse sexualmente o abstenerse. Si no se quiere tener relaciones sexuales, siempre existe la posibilidad de expresarlo. Se puede decir NO en ese momento o abandonar el lugar de manera firme, para cortar la presión del momento. De igual forma, es importante distinguir entre dos conceptos que son claves en el ejercicio de la sexualidad: **el consentimiento y el consenso**.

Mientras el **consentimiento** da lugar a pensar en que ‘se permite’ la relación; esta puede estar sesgada, pues el consentimiento puede ser el resultado de una coacción, manipulación, chantaje o abuso; es decir, alguien puede acceder, pero lo que está sucediendo no es consensuado.

El consenso se trata de un acuerdo explícito en el que las partes deciden de forma más activa, implica colaboración activa para el beneficio, bienestar y placer de las personas involucradas.

Las relaciones sexuales que no son consensuadas no solamente no son éticas, sino que además representan una forma de violencia.

Actividad 6: Charadas

Tema:		Salud sexual y salud reproductiva.
Objetivos:		<p>1- Identificar el conocimiento de las personas participantes sobre los temas del taller, mitos o expresiones que utilicen para referirse a cada palabra o concepto.</p> <p>2- Profundizar en los principales conceptos sobre salud sexual y salud reproductiva.</p>
Nº de personas:		10-15 personas.
Duración:		30 minutos.
Materiales:		Carteles con las palabras sobre sexualidad (anexo), una caja o bolsa.

DESCRIPCIÓN

Este juego tiene diferentes variantes. Se elegirá una persona por turno quien será la encargada de hacer mímicas o utilizar sinónimos para poder representar la palabra que le correspondió. Se tendrá 1 minuto por palabra. Al finalizar la ronda de palabras, la persona facilitadora invitará al grupo a hacer una síntesis de las palabras que fueron mencionadas, asegurándose que el

concepto de cada una de ellas sea comprendido de forma correcta, según lo establecido en el marco conceptual del módulo.

Variantes:

1. Se colocan diversos temas en la pizarra (acá proponemos VIH, Desarrollo psicosexual y Salud sexual y salud reproductiva) que se van a abordar. Las personas participantes se colocan en círculo y se les indica que se pasará una caja o bolsa, la cual tendrá dentro de ella palabras relacionadas a cada uno de los 3 temas que se encuentran en la pizarra. La caja se irá pasando conforme al ritmo de una canción, cuando la canción se detenga, la

persona que haya quedado con la caja deberá sacar una de las palabras y decir con cuál tema está relacionada. En caso de que alguna persona no esté de acuerdo, podrá indicarlo y dar las razones, de suceder esto, el grupo decidirá por consenso la respuesta correcta.

Una vez claros los conceptos de las palabras que se sacaron de la caja se invita a las y los participantes a reflexionar sobre vivencias de esos conceptos, de tal manera que se genere un conocimiento vivencial, y no simplemente un repaso de información técnica.

2. Se divide al grupo de participantes en dos y cada grupo tendrá una serie de palabras que deben adivinar. Se solicita a las y los participantes que formen un círculo alrededor de una silla. Una a una se sentarán en la silla y adivinarán la palabra que la persona facilitadora está sosteniendo sobre su cabeza, mientras el resto del grupo la describe. Se debe poner como condición que no pueden mencionar la palabra o un fragmento de esta.

Cada grupo tendrá 5 minutos para adivinar la mayor cantidad de palabras.

Al finalizar, se les pide que coloquen las palabras en el suelo y que las agrupen por temas esperando contar con al menos: Métodos anticonceptivos, Infecciones de Transmisión Sexual, salud sexual y salud reproductiva, desarrollo psicosexual.

Apuntes para la reflexión:

En general existe reserva para abordar los temas de sexualidad, o salud sexual y salud reproductiva. Muchas de estas palabras son tabúes y al ser designadas como algo prohibido, hay muchas resistencias de nombrarlas, es por ello que, a menudo se usan sobrenombres o del todo se evita pronunciarlas. Es importante posicionar estos temas como algo natural, vencer los estigmas, la vergüenza o la evitación de estos para poder abordarlos de forma integral. También es importante reconocer cuando existe desconocimiento o cuestionar ideas que han sido inculcadas respecto a estos temas. Solo profundizando en ello, es como se puede asegurar una educación integral en sexualidad oportuna, científica y libre de estigmas.

Observaciones para la facilitación:

Es importante que la persona facilitadora aborde con naturalidad estas palabras y que pueda introducir al grupo en el ejercicio de nombrar estas palabras, no obstante, habrá quienes tendrán dificultad y reservas para abordarlo con naturalidad, por lo que se debe tener precaución de respetar el proceso de cada persona.

Esta dinámica puede ser utilizada como una actividad introductoria para trabajar diferentes temáticas, aquí proponemos su utilización para trabajar: desarrollo psicosexual, salud sexual y salud reproductiva y VIH.

Anexo: LISTA DE POSIBLES PALABRAS PARA LAS CHARADAS

VIH

Periodo ventana
Transmisión
Prevención
Antirretrovirales
Estado serológico
Transmisión vía sexual
Transmisión por contacto sexual
Transmisión vertical
Abstinencia
Fidelidad
Condón
Persona con VIH
Discriminación
Negociación
No discriminación
Sida

Desarrollo psicosexual

Adolescencia	Zona erógena
Menstruación	Género
Pene	Crecimiento
Vagina	Exploración
Pechos	Orientación sexual
Caderas	Lesbiana
Autoestima	Gay
Ovarios	Intersex
Vientre	Bisexual
Clítoris	Deseo
Punto G	Excitación
Glande	Meseta
Escroto	Orgasmo
Masturbación	Resolución
Vulva	Cisgénero
Transgénero	Ovulación
Testículos	Sexualidad

Salud sexual y salud reproductiva

Confidencialidad	Parto
Placer	Anticoncepción de emergencia
Empoderamiento	Métodos anticonceptivos
Autonomía	Implantes
Decisión	Condón
Información	Pastillas
Embarazo	Inyecciones
Hijas/os	Métodos de barrera
Prevención	Ritmo
Billings	Retiro
Afectividad	Reproducción

Actividad 7: La ruleta

Tema:		Salud sexual y salud reproductiva. Métodos anticonceptivos.
Objetivos:		Conocer las principales características de los diferentes métodos anticonceptivos.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		15-30 minutos.
Materiales:		Ruleta con métodos, piedras, papeles de colores verde, amarillo y rojo, frijoles, clips o prensas de ropa (opcional). Listado de afirmaciones o creencias respecto a los métodos anticonceptivos (Ver anexo).

DESCRIPCIÓN

Observaciones para la facilitación:

Este material es ideal para trabajar los mitos alrededor de los usos de cada método. Es necesario contar con un conocimiento base previo sobre cada uno de ellos, para poder abordar las generalidades del método. Para ello puede apoyarse de los materiales complementarios que se recomiendan en el módulo sobre salud sexual y salud reproductiva, en la sección correspondiente a métodos anticonceptivos.

Se recomienda evitar atender consultas específicas, por ejemplo, cuál es el método ideal para alguien, pues esto es competencia de las y los profesionales especialistas en el área de salud.

Se deben repartir tres papeles de diferentes colores a las personas participantes y clips o prensas de ropa. Se hace una introducción acerca del objetivo de la dinámica, el cual es conocer más a fondo los principales métodos anticonceptivos.

Quien facilita comienza preguntando **¿Saben que existen varios métodos anticonceptivos? ¿Cuáles son los métodos que conocen?**

Se invita a las personas participantes a establecer turnos para girar la ruleta, y de acuerdo con el método que la ruleta señale, se pregunta si lo conocen; si es así, qué saben sobre ese método, así como algunas características (aplicación, duración, acceso), de acuerdo con las preguntas que se detallan abajo. Se les pide que ubiquen un objeto (prensa, clips, frijoles, piedras, etcétera) en un papel de color, de acuerdo con los colores del semáforo, de la siguiente manera:

Verde =	Sí lo conozco
Amarillo=	No estoy segura (o) de conocerlo.
Rojo=	No lo conozco

Preguntas generales para cada método:

- ¿Lo conoce? ¿Qué sabe/ qué ha escuchado sobre él?
- ¿Sabe cómo se usa?
- ¿Lo ha utilizado o lo utiliza? Sí/ No
- ¿Puede causar molestias? Si dice que sí, ¿cuáles?
- ¿Por cuánto tiempo protege?
- ¿Dónde puede conseguirse?
- ¿Lo tiene que aplicar una persona especialista?

Al final de la actividad se le pregunta al grupo: **De todos los métodos que vemos aquí, si pudieran elegir uno de su preferencia, ¿cuál sería?** (colocan su prensa, clip en la ruleta de acuerdo con el método de preferencia).

Enseguida se leen algunos mitos o creencias alrededor de cada método (Ver anexos) y se aplica nuevamente el uso del semáforo.

Verde =	De acuerdo
Amarillo=	No sé
Rojo=	En desacuerdo

Es muy importante que cada vez que se aborda un mito, la persona facilitadora pueda profundizar en los temas asociados a este, para ello se pone entre paréntesis algunas sugerencias de temas que se pueden abordar.

Como cierre se explica al grupo que lo apropiado es que siempre consulten con una persona especialista para abordar dudas específicas sobre cada método y cuál es el método recomendado de acuerdo con su historia médica y física. Además, se brinda información sobre lugares donde pueden tener acceso a información confiable y segura, así como información sobre los servicios gratuitos de atención (por ejemplo, EBAIS).

Apuntes para la reflexión:

La posibilidad de planear el momento de iniciar una familia y decidir el tamaño de esta es un elemento fundamental para el ejercicio de otros derechos, por ejemplo, tener la oportunidad de concluir los estudios, dedicarse a un trabajo decente, digno y participar activamente de la vida pública, tener espacio para la recreación, entre otros. En el mundo y en el país, muchas mujeres

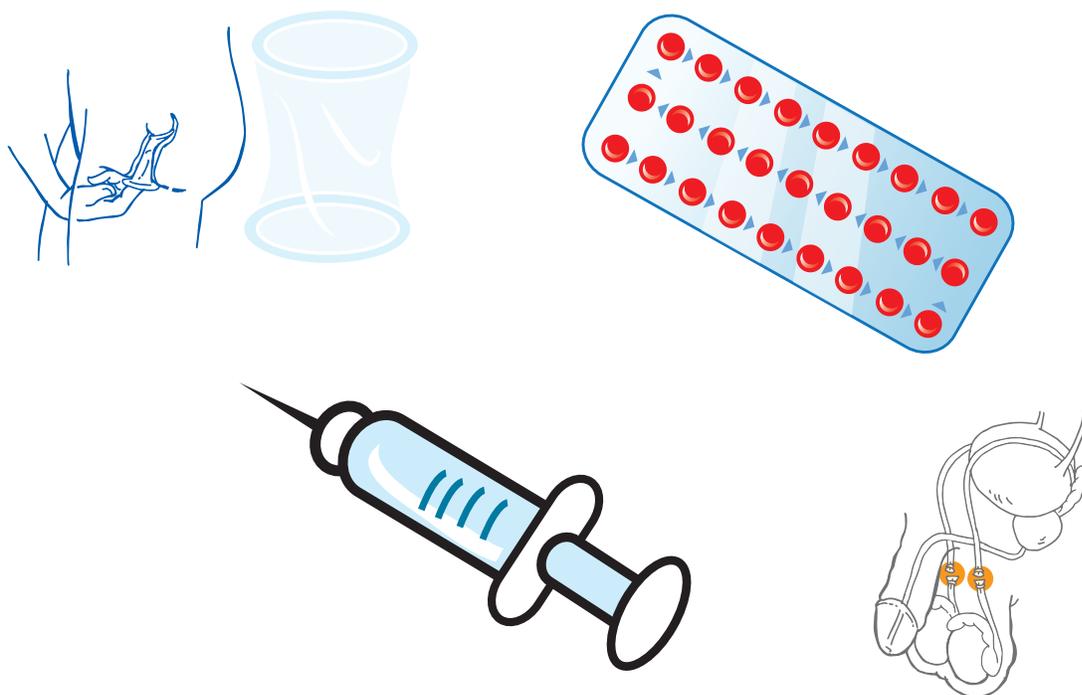
y hombres adolescentes no han podido tomar la decisión de cuántos hijos e hijas tener, ni de postergar los embarazos, al no tener acceso a la información oportuna y veraz. Los mitos asociados a los métodos para el control de la fertilidad, limitan la posibilidad de que las personas puedan decidir sobre sus cuerpos, y, finalmente, sobre sus proyectos de vida.

Anexo: Creencias sobre métodos anticonceptivos y salud sexual y salud reproductiva.

- Los métodos hormonales engordan.
- Los métodos hormonales pueden producir cáncer.
- Los métodos hormonales producen esterilidad.
- El consumo de la píldora anticonceptiva produce várices.
- En la primera relación sexual nunca hay embarazo.
- Los métodos que quitan la regla hacen que mi cuerpo la retenga y por eso se me hace un gran estómago.
- Las pastillas anticonceptivas protegen de las infecciones de transmisión sexual. (Se conversa sobre la doble protección, los métodos y las ITS).
- El uso de condones disminuye el placer sexual. (Se conversa sobre la importancia de su uso y sobre conductas de algunos hombres con una masculinidad no saludable que dicen que es mejor sin condón, etc.).
- Debo tener relaciones sexuales porque mi pareja quiere, aunque yo no quiera. (Se conversa sobre la importancia del consentimiento y la violencia sexual).
- Si se da un embarazo hay que dejar el colegio. (Conversar sobre el apoyo que se debe dar, pero también lo que conlleva un embarazo en la adolescencia).
- Sacar el pene antes de eyacular evita el embarazo. (Reafirmar el tema de la protección).
- No hay embarazo cuando se está menstruando. (Conversar sobre el ciclo menstrual).

Anexo: Creencias sobre métodos anticonceptivos y salud sexual y salud reproductiva.

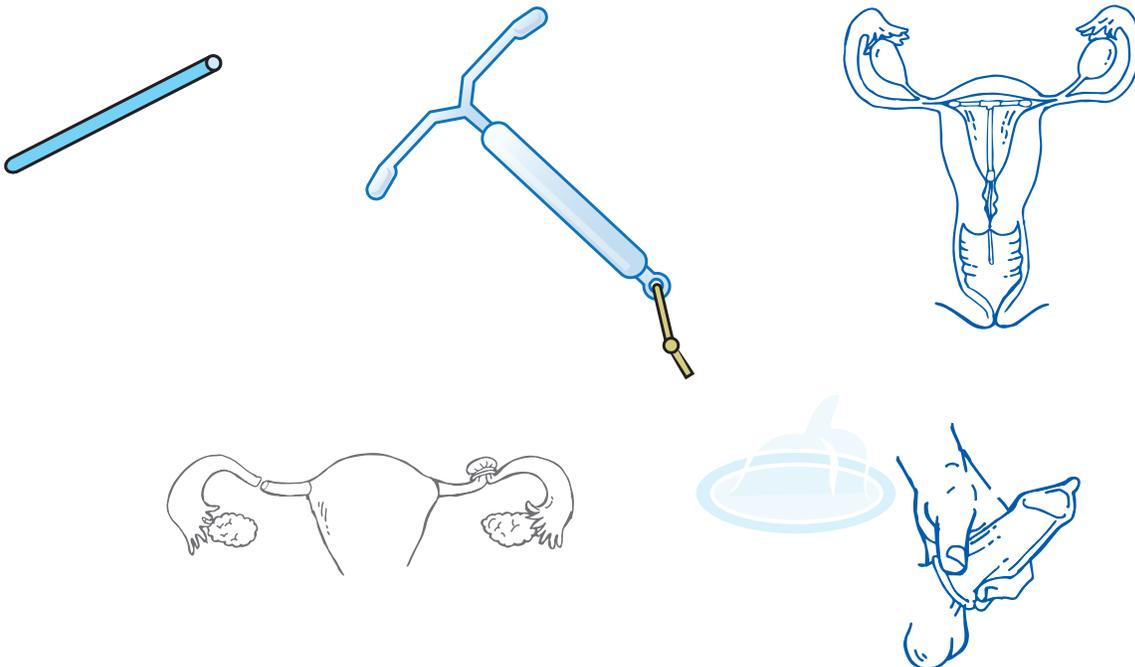
- La homosexualidad es una enfermedad. (Se conversa sobre el respeto a la diversidad).
- La masturbación es una práctica sexual que pueden practicar tanto los hombres como las mujeres. (Se conversa sobre el mito de que el hombre tiene más deseo sexual que la mujer).
- Es mi derecho decir que NO cuando no quiero que otra persona me toque. (Se retoma el tema del consentimiento, la violencia sexual y los lugares de denuncia).
- Las mujeres tenemos derecho a escoger cuántos hijos o hijas queremos tener.
- La ropa que utiliza una mujer puede justificar (permite, legitima, hace válido) que le griten cosas en la calle o la agredan.
- El consumo de drogas, como alcohol, justifica (permite, legitima, hace válido) la violencia sexual.





Actividad 8: Nos dijeron...

Tema:		Mitos sobre salud sexual y salud reproductiva.
Objetivos:		Generar una actitud crítica frente a los distintos discursos sociales que perpetúan mitos e ideas erróneas respecto a la salud sexual y salud reproductiva de las personas adolescentes.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		90 minutos.
Materiales:		Pliegos de papel periódico, marcadores de diversos colores, cinta adhesiva, pinturas, crayolas o lápices de color, revistas o periódicos, gomas, tijeras. Mitos sobre salud sexual y salud reproductiva (Ver anexo).



DESCRIPCIÓN

Observaciones para su facilitación:

Es importante sondear antes de brindar algún tipo de información o concepto, qué entienden las personas participantes por “mito” y si ellas y ellos pueden identificar algunos, esto para partir de las propias experiencias de las personas adolescentes.

Parte I.

- 15 minutos

Quien facilita inicia reflexionando sobre qué es un mito y cómo se transmite socialmente, para esto puede indagar mediante una lluvia de ideas en las concepciones que las personas participantes tienen sobre los mitos y brindar ejemplos de diversos mitos sobre la salud sexual y salud reproductiva. Debe asegurarse que quede claro este concepto para todas las personas.

Parte II.

- 50 minutos

Solicite al grupo que conformen tres subgrupos y que compartan todos aquellos mitos sobre la salud sexual y salud reproductiva que recuerden o que hayan escuchado en relación con las personas adolescentes. También pueden incluir ideas o mensajes que se dicen socialmente sobre la sexualidad, de las cuales tengan duda sobre su veracidad.

Una vez que han cumplido con la tarea anterior, cada subgrupo debe preparar un mural en el que se plasmen todos los mitos recopilados.

Posteriormente, cada subgrupo presenta al resto de participantes su producto, en un tiempo máximo de 7 minutos aproximadamente.

Parte III.

- 25 minutos

Seguidamente, se abre un espacio de análisis y reflexión que permita al grupo identificar los distintos mitos e ideas erróneas existentes en la sociedad sobre la salud sexual y salud reproductiva de las personas adolescentes, sus mecanismos de transmisión y perpetuación, así como los discursos sociales de donde provienen. También se procura analizar el impacto que tienen estos mitos en la vivencia de la salud sexual y salud reproductiva de las personas adolescentes.

Quien facilita debe realizar un cierre conceptual sobre los mitos existentes alrededor de la salud sexual y salud reproductiva que no fueron contemplados por el grupo, esto puede hacerlo mediante un falso verdadero, en este caso, la persona facilitadora lee el mito y solicita al grupo que exprese si cree que es verdadero o falso.

Apuntes para la reflexión:

La transmisión de estos y otros mitos o la resistencia para cuestionarlos influye en que la vivencia de la sexualidad sea a partir del temor, la culpa, la vergüenza o incluso la represión. Algunas consecuencias de esto pueden ser: negación de hablar sobre sexualidad, la idea de que la menstruación debe dar asco o vergüenza, rechazar prácticas sexuales o el uso de anticoncepción a partir de las ideas erróneas que se tienen acerca de estos temas, sentirse inadecuada(o) porque los cambios producto de la pubertad no se dan de la misma forma o al mismo tiempo que en otras personas, entre otros.

Algunas personas consideran que conversar abiertamente sobre sexualidad estimula el inicio de las relaciones sexuales o genera una compulsión por mantenerlas. Sin embargo, mientras más información se tenga, mayor capacidad de tomar decisiones responsables respecto a la salud sexual y a la salud reproductiva.

Si se revisan en detalle, muchas de estas creencias se sustentan en argumentos que responden más a la moral que a la evidencia científica. A menudo reproducen los estereotipos o roles de género y atentan contra los derechos sexuales y derechos reproductivos de las personas.

Variante metodológica: Modalidad virtual

Parte I.

Asociación libre

- 5 minutos

La persona facilitadora indica que dirá en voz alta o escribirá en el chat algunas palabras y que, todas las personas participantes, deben escribir lo primero que le venga a la mente cuando escuchan o leen esa palabra.

Las siguientes palabras deben escribirse y decirse en voz alta una a una. Se debe dejar que el grupo vaya respondiendo a ellas, ya sea en voz alta si es presencial, en el chat o mediante micrófono antes de pasar a la siguiente:

- SEXUALIDAD
- SALUD SEXUAL
- SALUD REPRODUCTIVA
- DERECHOS SEXUALES Y DERECHOS REPRODUCTIVOS

Parte II.

Lo que nos dijeron...

- 10 minutos

Quien facilita invita al grupo a responder a la siguiente pregunta ¿Qué les han dicho acerca de la sexualidad? Les indica que pueden escribir en el chat sus respuestas. Esta pregunta será el punto de partida para recopilar algunos mitos que pueden ser abordados durante el ejercicio. Si el grupo es de personas adultas, lo más conveniente es preguntarles: **¿Qué les dijeron cuando eran adolescentes acerca de la sexualidad?** Es muy importante que quien facilita vaya recopilando estas frases, y si se trata de mitos, las anote en su presentación.

Parte III.

Contrastando mitos sobre la sexualidad y la salud sexual y salud reproductiva

- 20 minutos

A continuación, se muestran en una presentación de Power Point la serie de mitos sobre salud sexual y salud reproductiva que aparecen en el anexo, más los que se recopilaron en la actividad del inicio. Se procede a invitar al grupo a expresar si consideran que eso es un mito, de ser así, decir cuál es la información veraz que permite contrastarlo.

La persona que facilita en todo momento puede hacer intervenciones que permitan clarificar conceptos o ahondar sobre información veraz que contraste los mitos.

		<h2>Actividad 9: Se dice de mí</h2>
Tema:		Salud sexual y salud reproductiva.
Objetivos:		Explorar algunos de los componentes de la salud sexual y salud reproductiva y lo que se dice sobre ellos.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		90 minutos.
Materiales:		Computadora para proyectar videos o teléfono celular con acceso a internet, parlantes (opcional), enlaces a videos (en descripción se encuentran).

DESCRIPCIÓN

Esta actividad puede ser aplicada de forma virtual o de forma presencial.

Parte I.

- 20 minutos

Se deberá dividir a los grupos en cuatro subgrupos. A cada uno se le asigna un tema y un video que aborda algún componente de la salud sexual y salud reproductiva. Si la

sesión es virtual, se debe considerar que la plataforma permita dividir a los grupos en salas de trabajo.

Una persona de cada subgrupo deberá proyectar el video desde un dispositivo, si está en una computadora o laptop, debe utilizar la opción de compartir pantalla y sonido de la computadora con las demás personas participantes.

Cada subgrupo deberá ver el video correspondiente y reflexionar en torno al tema del video a partir de preguntas generadoras.

Video grupo 1: Autoexploración

<https://www.youtube.com/watch?v=PN2d64BgAkk>

Preguntas:

1. ¿De qué trata el video?
2. ¿Cuáles son los mitos más comunes en torno a la autoestimulación, el autoerotismo y el placer?
3. ¿Cuáles consideran que son los beneficios de la autoestimulación?

Video grupo 2:

Métodos anticonceptivos

<https://youtu.be/kxCppH4gCPc>

Preguntas:

1. ¿De qué trata el video?
2. ¿Si ustedes fueran sus propias personas del futuro qué se dirían a ustedes mismas acerca de la sexualidad y de los métodos anticonceptivos?
3. ¿Qué clase de recurso/ lenguaje utilizarían para que el mensaje fuera efectivo?

Video grupo 3:

Desarrollo psicosexual

<https://www.youtube.com/watch?v=U66a2oSVxfo>

Preguntas:

1. ¿De qué se trata el video?
2. ¿Qué se espera de las personas adolescentes durante la pubertad (cómo deberían ser sus reacciones, sus relaciones, su humor)?

3. ¿Influyen los roles de género en la vivencia de la pubertad? ¿De qué forma?

Video grupo 4:

Servicios en salud sexual y salud reproductiva

<https://www.youtube.com/watch?v=WUnGHQNpxQY>

(Indicar al grupo que deben reproducir Video desde 0:34 segundos hasta 3:59 minutos).

Preguntas:

1. ¿De qué se trata el video?
2. ¿Qué diferencias encuentran entre la primera atención y la segunda atención?
3. ¿Qué consecuencias tiene para la persona que consulta recibir un tipo de atención o la otra?

Parte II.

- 20 minutos

En plenaria, cada grupo presenta un resumen de su video y sus reflexiones.

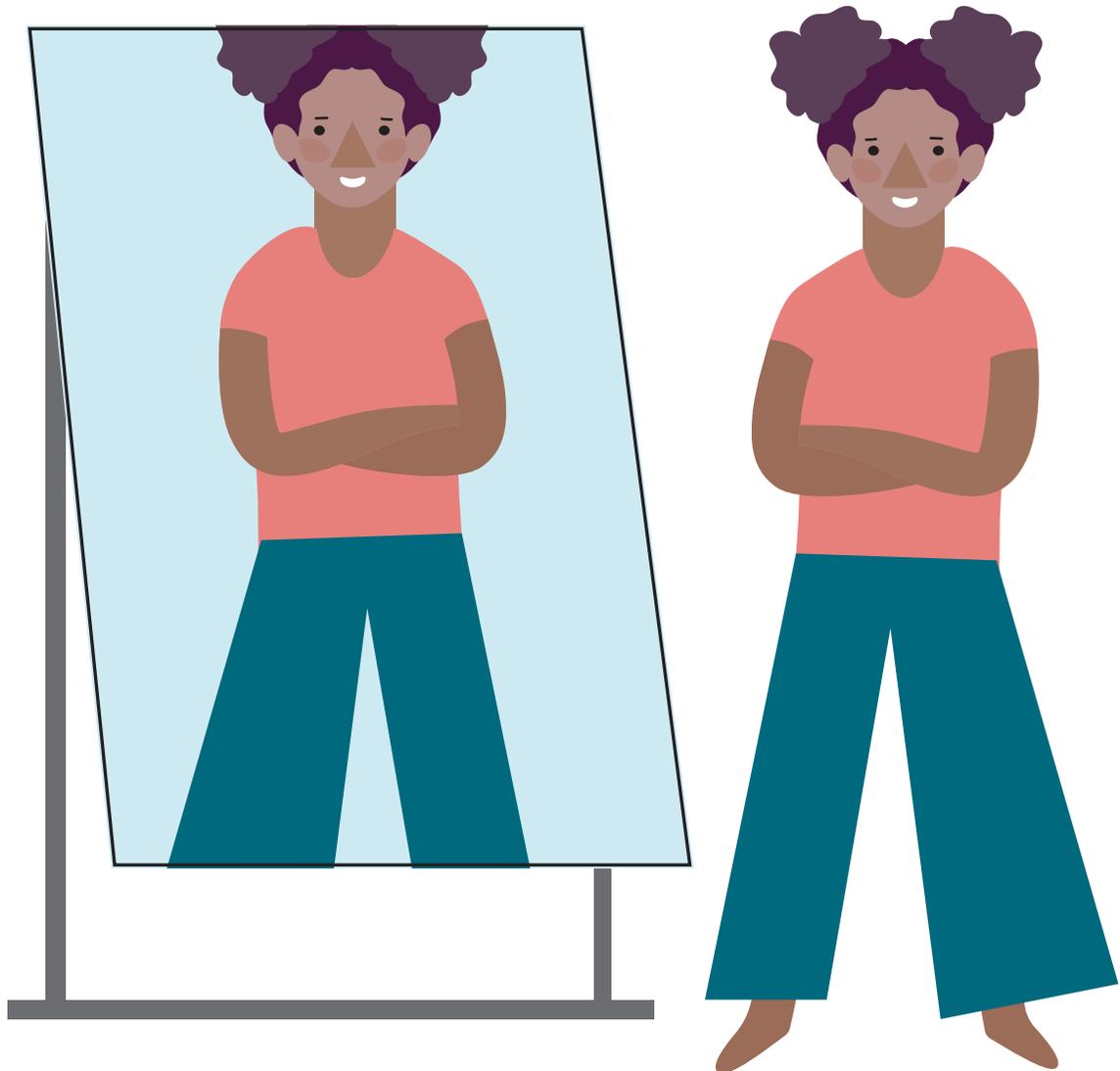
IMPORTANTE: Si se cuenta con tiempo suficiente, se proyecta cada video antes de la exposición de cada subgrupo para que todas las personas participantes puedan ver todos los videos (aproximadamente 15 minutos para todas las proyecciones). En caso de no contar con tiempo suficiente, se les dejará de tarea que vean los tres videos restantes además del que se analizó en su subgrupo.

Para profundizar en la reflexión, en plenaria se invita al grupo a conversar a partir de las siguientes preguntas:

1. ¿Cuáles derechos identificaron en los videos?
2. ¿Cómo los mitos existentes alrededor de la sexualidad, salud sexual y salud reproductiva inciden en el ejercicio de los derechos sexuales y derechos reproductivos?

Apuntes para la reflexión:

La vivencia de la sexualidad y el ejercicio de la salud sexual y salud reproductiva a menudo está mediada por discursos que estigmatizan, sancionan, reprimen o previenen, pero de forma moralista a las personas adolescentes. Recibir información veraz, oportuna y libre de prejuicios es un derecho de todas y todos.



Actividad 10: El guante

Tema:		VIH y uso correcto de los condones femeninos y masculinos.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none">1. Conocer el uso correcto del condón masculino y femenino y analizar las diferentes formas de prevención de las ITS.2. Explorar y reforzar conocimientos sobre las principales ITS y sobre el VIH.3. Abordar los conceptos de consenso y el consentimiento como parte de las relaciones sexuales.
Nº de personas:		Indefinido.
Duración:		90 minutos.
Materiales:		Guantes y marcadores de colores, de acuerdo a las instrucciones y al número de personas participantes

DESCRIPCIÓN

1. Se solicitan cuatro personas voluntarias y se les reparte un guante de látex a cada una. Cada uno de los guantes tiene una letra claramente pintada por fuera. El primer guante tendrá pintada la letra “A”; un segundo guante tendrá pintada la letra “C”; y los dos guantes restantes tendrán, cada uno, una letra “B”. Se reparte un marcador al resto del grupo, de manera que tres personas tengan marcadores rojos y las demás tengan marcadores azules. Los tres marcadores rojos no pueden ser dados a quienes tienen guantes en su mano izquierda.
2. Se solicita al grupo intentar pintar un punto en la mano izquierda de las demás personas. Cuanto mayor sea el número de puntos que hagan, mucho mejor. Cada persona que reciba un punto en su mano izquierda tiene derecho a pintar un punto en la mano izquierda de quien le pintó. Las personas con guantes también pueden recibir puntos en su mano izquierda, que, de hecho, es la mano que está cubierta con el guante.

Existen dos excepciones:

- La persona a la que se le escribió le letra A en su guante no va a pintar a nadie, ni puede permitir que nadie la pinte.
- Las dos personas que coinciden con el guante que tiene una letra B hacen una pareja tomándose de las manos y sólo pueden pintarse puntos entre ellas dos, es decir, no pueden pintar ni dejarse pintar por otra persona que no sea la que tenga una letra B pintada en su guante”.

Sin embargo, se les pide a quienes tienen guantes con A y B, que pueden acercarse a sus compañeras, seducirlas para que las marquen, pero que no permitan finalmente la marca.

3. Se da un tiempo prudencial para permitir que jueguen a poner los puntos en las manos izquierdas de sus compañeras/os, y posteriormente, se les pide que se sienten. Se les explica que cada una de las marcas realizadas a las otras personas representa una relación sexual.
4. Se les pide a las personas que tienen el marcador rojo que se pongan de pie y se les explica que el marcador rojo representa que son personas con VIH.

5. Se les pide a las personas que tienen punto rojo que se pongan de pie y se les explica que tuvieron una relación con una persona con VIH (con suficiente carga para que se dé una transmisión), por lo que hubo una transmisión del virus.
6. Posteriormente, se les pide a las personas que permanecen sentadas, que se pongan de pie quienes recibieron puntos de las personas que fueron marcadas por el marcador rojo, y se explica que eso también las expuso al riesgo de transmisión del VIH. Si quedan aún personas sentadas, se les explica que ellas no fueron expuestas al virus por una cuestión de suerte y que la suerte no debe entrar en juego a la hora de hablar de VIH. Se aprovecha este momento para analizar algún comentario despectivo o discriminatorio que se haya hecho para las personas que tenían marcador rojo o bien marca roja, haciendo énfasis en la importancia de no discriminar a las personas con VIH y reforzando que no tenemos ninguna razón para apartar a las personas que viven con VIH, con besos, caricias, cercanía en el trabajo, en los juegos y estudio, no se transmite el virus y por tanto debemos disfrutar de sus talentos, sus contribuciones y su cariño.

Además, se aprovecha para mencionar las vías de transmisión del VIH:

- Que algún fluido corporal con alta concentración de VIH esté presente. Estos fluidos son sólo cinco: sangre, semen, líquidos pre-eyaculatorios, fluidos vaginales y leche materna.
 - Que el virus encuentre cómo entrar al torrente sanguíneo de una persona mediante una actividad riesgosa. El VIH no puede traspasar la piel sana, pero sí puede ser asimilado por medio de cortaduras o membranas mucosas de órganos externos como la uretra, el pene, el ano, la boca o los ojos.
 - Que se efectúe una actividad que ponga en contacto los fluidos con las cortaduras o las mucosas. Estas actividades pueden ser: tener sexo oral, anal o vaginal sin condón, compartir jeringas contaminadas y objetos punzocortantes no esterilizados. Además, de la madre con VIH al bebé durante el parto, el embarazo o la lactancia.
7. Se vuelve a la dinámica del guante y se evidencia que permanecen sentadas aún las personas con los guantes con la A y la B. Se les pide que pasen al frente y se explica que le pide a la persona con la A en el guante que explique la instrucción que se le dio. Se explica que esto representa la abstinencia, una persona que decide que no

va a tener relaciones sexuales, sin embargo, se analiza con la persona las dificultades que tuvo para no obtener una marca en su guante, por lo que la abstinencia es difícil de mantener debido a la presión social o incluso a la presión por parte de las parejas.

8. Posteriormente se hace lo mismo con las personas con la B en el guante y se explica que ellas representan la fidelidad, personas que deciden solo tener relaciones sexuales entre ellas y con nadie más. Se consulta también con ellas las dificultades que tuvieron para no dejarse marcar por otra persona, y por tanto, lo complejo que es mantener relaciones de fidelidad con la pareja, máxime en edades jóvenes, cuando las parejas son menos estables. Asimismo, se menciona que una persona puede ser fiel con su pareja actual, pero que de igual forma tiene una historia y que no necesariamente sabemos si ha tenido relaciones sexuales previamente que les han colocado en una situación de riesgo. Por tanto, se introduce la importancia de hacerse la prueba del VIH, o en general de ITS, antes de decidir usar como forma de prevención la fidelidad mutua y se hace hincapié en lo riesgoso que es mantener relaciones basadas en la fidelidad sin protección adicional.
9. Finalmente se pide a la persona que tiene el guante con la letra C que se acerque a la persona facilitadora. Se le pide que muestre

su mano izquierda con marcas de todos los colores, incluyendo el rojo. Se le pide que se quite el guante y que muestre su mano limpia de marcas. Se introduce entonces que el guante con la letra C representa el uso correcto y consistente del condón, que es la forma más efectiva de prevenir el VIH, y en general, las infecciones de transmisión sexual.

Se aprovecha este momento para introducir la información sobre el uso correcto del condón.

Pasos para el uso correcto del condón externo o masculino:

- a) Fijarse en la fecha de vencimiento de los condones y que el empaque esté en perfecto estado. Revisar que conserva el aire y que tienen movilidad, para comprobar que no esté dañado.
- b) Se debe abrir el condón por el borde de este. NO abrir el condón con los dientes o con tijeras, ni manipularlo con anillos o uñas largas ya que pueden romperlo.
- c) Colocar el condón, antes de cualquier contacto sexual, cuando el pene está erecto, ya que los fluidos e incluso los espermatozoides pueden entrar a la vulva antes de tiempo y provocar un embarazo no deseado, o bien, se puede transmitir una infección de transmisión sexual.

- d) Sin soltar la punta del condón, empujelo despacio hasta la base del pene. Esto para sacarle todo el aire al condón cuando se está colocando. Si no se saca el aire puede generar que se rompa durante el acto.
- e) Retire el condón cuando el pene todavía esté erecto. Se recomienda apartarse de la otra persona mientras lo retira para evitar cualquier derrame de semen. Tómelo por la base y sin soltarlo, hale desde la punta hasta retirarlo, luego deposítelo en la basura. Hay que recordar que se debe usar un condón por cada relación sexual y nunca andarlo en la billetera porque puede deteriorarse.

Pasos para el uso correcto del condón interno o femenino:

- a) Fijarse en la fecha de vencimiento de los condones y que el empaque esté en perfecto estado. Revisar que conserva el aire y que tienen movilidad, para comprobar que no esté dañado. También se debe frotar con los dedos el empaque para distribuir bien el lubricante.
 - b) Se debe abrir el condón por el borde de este. NO abrir el condón con los dientes o con tijeras, ni manipularlo con anillos o uñas largas ya que pueden romperlo.
 - c) Sostener el condón femenino con el anillo externo colgando hacia abajo y colocarse en una posición cómoda.
 - d) Apretar el anillo interno con los dedos pulgar, índice y medio hasta que se junte, como formando un 8.
 - e) Separar ligeramente los labios de la vulva e insertar el condón en la vagina con los dedos tanto como sea posible, sin retorcerlo.
 - f) Introducir el dedo índice o medio dentro del condón, empujar el anillo interno suavemente hasta el fondo de la vagina.
 - g) El anillo externo debe quedar fuera de la vagina cubriendo los genitales externos. Asegurarse de que el pene entre dentro del condón.
 - h) Al finalizar la relación sexual y antes de ponerte de pie, se le da vuelta al anillo externo y retira el condón femenino halándolo hacia afuera. Recordar botarlo en el basurero.
- 10.** Se les pregunta también para qué otra situación nos puede ayudar el condón, introduciendo el tema de la prevención de los embarazos, para lo cual también el condón debe ser utilizado correctamente y de forma consistente.

11. Se les consulta además del VIH qué otro tipo de ITS conocen, se explican algunas ITS y los síntomas que se pueden presentar.
12. Al finalizar el espacio, se les pide que acuerden en el grupo tres ideas centrales. Se les invita a pensar en necesidades y retos para la exigibilidad de sus derechos sexuales y derechos reproductivos en relación con los servicios de salud.

Apuntes para la reflexión:

El disfrute de la sexualidad no debe estar supeditado sólo a los órganos genitales, sino que todo nuestro cuerpo tiene terminaciones nerviosas que nos pueden hacer sentir placer si son estimuladas de la forma adecuada; el órgano que genera más placer es la piel y lo tenemos por todo nuestro cuerpo. Por tanto, es importante estimular los sentidos y disfrutar de forma responsable la vivencia de la sexualidad.

Conocer el propio cuerpo permite experimentar mejor el placer, así como prestar atención si se presenta algo fuera de lo normal, y acudir pronto a algún centro de salud de confianza para atender cualquier situación relacionada con la salud sexual y salud reproductiva.

El condón debe ser utilizado en todas las relaciones sexuales, esto es lo que se conoce como uso consistente del condón. El condón no es cuestión sólo de hombres, sino que las mujeres también pueden andar siempre condones y protegerse. Ambos deben negociar con sus parejas sexuales su uso en todas las relaciones sexuales. Si una persona no quiere utilizar el condón está arriesgando la salud de la persona con quien se está relacionando.

Observaciones para la facilitación:

Es fundamental que, durante toda la actividad, el consentimiento sea un tema transversal; se debe retomar al analizar si alguna persona del grupo, por ejemplo, no respetó las instrucciones brindadas a las personas con el guante A o B y las marcó. También estar reforzando la idea de que, si no hay consentimiento y consenso, habría violencia sexual.

Adicionalmente, se debe estar vigilante a comentarios despectivos o discriminatorios durante toda la actividad, para retomarlos y reflexionar sobre ello.

Actividad 11: La Televisión

Tema:		Infecciones de Transmisión Sexual (ITS).
Objetivos:		Reconocer los principales aspectos y características de las Infecciones de Transmisión Sexual.
Nº de personas:		De 12 a 25 personas.
Duración:		60 minutos.
Materiales:		Información sobre las ITS, papelógrafos, marcadores.

DESCRIPCIÓN

Parte 1.

Lluvia de ideas

En plenaria, se le pedirá al grupo que indiquen las ITS que conocen, de las cuales han escuchado hablar, o que crean que son las más comunes.

Posteriormente, se les solicita que, de cada una de las ITS mencionadas, comenten cuáles son las principales características de la infección (cuando presentan síntomas), cómo se transmiten, qué tipo de agente infeccioso es (virus, bacteria, hongo), y cómo se puede prevenir.

Toda esta información se irá anotando en un papelógrafo.

Parte II.

Trabajo en equipo

Se divide al grupo en equipos de cuatro personas, y se les entrega la información sobre una ITS, que será desconocida para los otros equipos. **(Derivar información sobre ITS del módulo sobre salud sexual y salud reproductiva).**

Cada equipo deberá preparar una presentación a modo de programa de televisión, por ejemplo: un tele-noticiero, una telenovela, una serie de televisión, un programa de casos familiares (como Cristina o Laura en América, por ejemplo).

Cada presentación deberá basarse en la ITS que se les fue entregada, recreando un caso ficticio, donde se mencione las principales características de la infección, las formas de prevenirla, entre otros aspectos.

Parte III.

Presentaciones grupales

Cada equipo deberá ir presentado sus programas de televisión al resto del grupo. Al finalizar cada presentación, se hará una reflexión sobre los casos presentados, y se evacuarán las dudas presentadas por el grupo.

Observaciones para la facilitación:

Para el trabajo con las ITS, es importante hacer énfasis en el uso correcto y consistente del condón como único medio de prevención para las ITS, y la importancia de informarse de fuentes confiables sobre las características de cada una de ellas; también se debe de reconocer el riesgo que existe por los casos donde no se presentan signos o síntomas y que, por lo tanto, una persona puede infectar a otras sin darse cuenta. Finalmente, se debe de promover la asistencia y consulta a los centros de salud ante sospechas de una ITS, recordando que, en el caso de las personas adolescentes, no es necesaria la compañía de una persona adulta para solicitar consulta en los centros de salud, o para recibir información sobre salud sexual y salud reproductiva.

Actividad 12: Conociendo el ciclo menstrual

Tema:		Ciclo menstrual.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Conocer sobre el ciclo menstrual y las diferentes características de cada fase. 2. Crear conciencia sobre los aspectos fisiológicos y sociales asociados a la menstruación y alternativas para gestionar la salud menstrual.
Nº de personas:		15 personas.
Duración:		Máximo 90 minutos.
Materiales:		Tarjetas con palabras claves (Ver anexo) y cinta adhesiva.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

1. Se realizará un círculo amplio en el piso con cinta adhesiva. Este círculo estará dividido en cuatro partes iguales. Se les solicitará a las personas participantes sentarse alrededor del círculo.
2. Se iniciará la actividad realizando una serie de preguntas generadoras hacia el grupo:
 - ¿Qué han escuchado sobre la menstruación?
 - ¿Cuáles son otras formas en que se le llama a la menstruación?
 - ¿Sus familias u alguna otra persona ya les habían hablado sobre la menstruación?
 - ¿Consideran que la menstruación es un tema tabú? Sí/ no ¿por qué?
 - ¿Qué se necesita para que deje de ser tabú?
 - ¿Qué pasa si las mujeres se manchan la ropa con su sangre menstrual?

- ¿De qué color es el líquido que vemos en los anuncios de televisión sobre toallas sanitarias?
- ¿Conocían sobre la menstruación antes de que iniciara en sus cuerpos? (Pregunta dirigida a personas con cuerpos menstruantes en el espacio).

3. Se les entrega a las personas participantes tarjetas con palabras claves, por ejemplo, ovulación, flujo transparente, menstruación. Debe representarse cada fase y algunas características de éstas. (Ver tarjetas en anexo).

Es posible incluir dentro de las tarjetas sentimientos, para proponer conocer cómo las mujeres nos podemos sentir durante las diferentes fases, sin embargo, esto no significa que todas coincidan o que exista una única forma de vivir el ciclo, puede haber semejanzas, pero realmente es una invitación a las personas participantes, con cuerpos menstruantes, a reconocer cómo vive cada una su ciclo menstrual.

4. Las personas participantes deberán acomodar las tarjetas que se les entregó según consideren que pueden estar relacionados con las diferentes fases. Es factible conversar brevemente, previo a la actividad, sobre cada fase y utilizar la actividad como recordatorio de lo conversado, como una evaluación.

Parte II.

5. En plenaria, se comparte la información teórica sobre el ciclo menstrual y se escuchan las experiencias de cada participante, quienes irán colocando las palabras escogidas o asignadas, y si desean, compartir su experiencia personal sobre la menstruación.

Es importante comentar por qué algunos métodos anticonceptivos afectan la menstruación, así como abordar las diferentes alternativas para utilizar durante menstruación (toallas sanitarias desechables y de tela, tampones desechables, copa menstrual, entre otros).

6. Se puede plantear al grupo que, como una forma de autoconocimiento y registro del ciclo, existe la alternativa de llevar un calendario menstrual (Ver anexo).

Apuntes para la reflexión:

El ciclo menstrual es un proceso fisiológico que ocurre en la mayoría de los cuerpos menstruales. Es esencial que se verbalice que, la incomodidad o hasta repulsión hacia la menstruación, tiene un fundamento histórico y propio del sistema patriarcal; ello ha llevado a la desconexión con sus propios procesos por parte de algunas personas que menstrúan. Usualmente la menstruación se asocia con características negativas, como que es un castigo para las mujeres, que es algo vergonzoso y que se debe atravesar con molestias, dolor, incomodidad, entre otros.

Es posible conocer y vivir desde otras formas la menstruación. El conocimiento de nuestros cuerpos, entender de qué se trata y cómo ocurren los procesos fisiológicos, permite apropiarse de la vivencia. No obstante, es importante respetar las experiencias de todos los cuerpos, sin imponer una única forma de atravesar los ciclos menstruales, y teniendo claro que no la totalidad de los cuerpos de mujeres son menstruales, ya que hay diversos factores que afectan de modo tal que no se da la menstruación (ver módulo sobre salud sexual y salud reproductiva en el apartado sobre menstruación).

Observaciones para la facilitación:

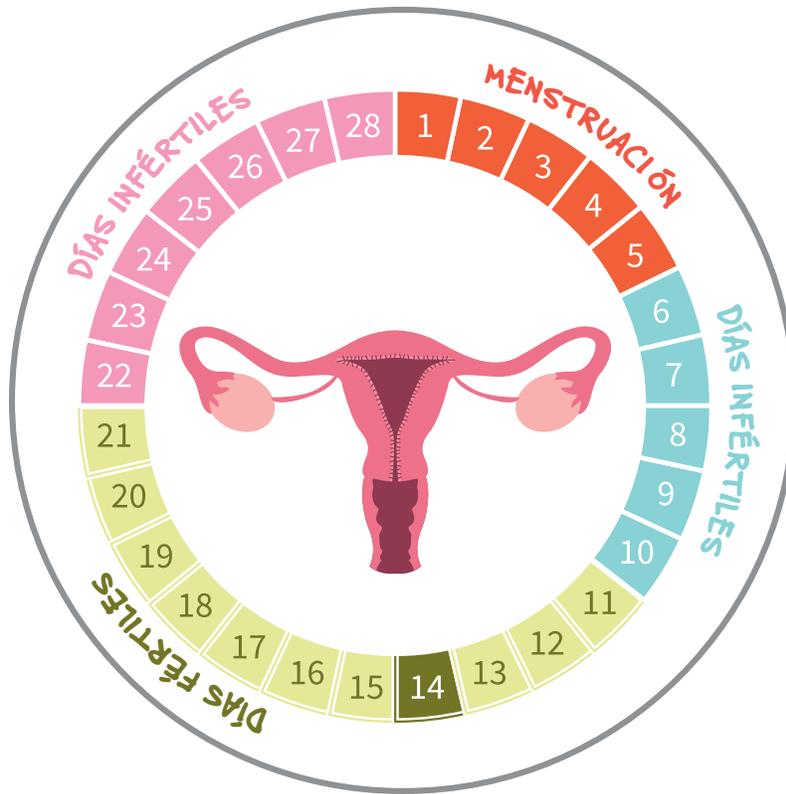
Es importante escuchar las diferentes experiencias de los ciclos menstruales de las participantes y subrayar en todo momento que el ciclo menstrual puede tener variaciones según el cuerpo. Durante toda la actividad se debe ser vigilante de respetar las diferentes vivencias de las personas con respecto a la menstruación, pues también se encuentran vivencias no placenteras, situaciones de salud, violencias, entre otras.

Tal y como se mencionó anteriormente, una variación de la actividad es conversar brevemente, previo a la actividad, sobre cada fase y utilizar la actividad como repaso de lo conversado.

ANEXOS. Tarjetas:

Fase ovulatoria	Fase menstrual
Fase pre-ovulatoria	Fase pre-menstrual
Fértil	Moco cervical blanco grumoso
Muy fértil	Moco cervical transparente elástico
Progesterona	Moco cervical blanco cremoso
Estrógeno	Hormona luteinizante (HL)
Sangrado	Fase lútea
Ovulación	Fase folicular
Liberación del óvulo del ovario	Hormona foliculoestimulante

Calendario menstrual



CALENDARIO menstrual

Año: _____

Día	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
Enero																																
Feb.																																
Marzo																																
Abril																																
Mayo																																
Junio																																
Julio																																
Ago.																																
Sept.																																
Oct.																																
Nov.																																
Dic.																																

Instrucciones:

Marcá con una X los días de tu periodo, hazlo cada mes y llevá este calendario a todas tus citas médicas.

		<h2>Actividad 13: ME-MEnstrual</h2>
Tema:		Ciclo menstrual, gestión de la menstruación.
Objetivos:		<ol style="list-style-type: none"> 1. Crear conciencia sobre los aspectos fisiológicos y sociales asociados a la menstruación. 2. Conocer algunas de las alternativas disponibles para la gestión de la salud menstrual. 3. Incentivar la capacidad de síntesis para transmitir mensajes y combatir mitos con respecto a la menstruación.
Nº de personas:		15 personas.
Duración:		120 minutos.
Materiales:		Computadora, proyector, sonido, plantillas de memes impresas, lapiceros.

DESCRIPCIÓN

Parte I.

"Period"

- 40 minutos

Se recomienda para iniciar la actividad, proyectar el documental "Period".

<https://www.youtube.com/watch?v=Lrm2pD0qofM>

Una vez lo han observado, se invita al grupo a reflexionar en torno a las siguientes preguntas:

- ¿Qué pensamientos y sentimientos te generó el video?
- ¿Cuáles son las creencias que se tienen aún acerca de la menstruación de acuerdo con el documental?
- ¿Cómo están logrando vencer el estigma sobre la menstruación?
- ¿Qué otras cosas podemos hacer las mujeres para vencer el estigma de la menstruación en nuestros países, comunidades y familias?

Parte II.

Alternativas para la gestión de la menstruación

- 30 minutos

Con antelación, la persona facilitadora prepara una presentación apoyada en la información sobre gestión de la menstruación dispuesta en el módulo sobre salud sexual y salud reproductiva.

Es importante que, en la medida de lo posible, pueda tener disponible los métodos más comunes para la gestión de la menstruación: toallas desechables, tampones, toallitas de tela y copa menstrual; de forma que las participantes puedan conocerlos y explorarlos en vivo. De otro modo, debe asegurarse de llevar imágenes, videos, etc., que puedan apoyar su exposición.

Es importante profundizar en las ventajas y desventajas de cada método, en las experiencias de las participantes con el uso de estos métodos (si ya se encuentran menstruando) y, sobre todo, analizar aspectos importantes en relación con el conocimiento y acceso de métodos, se recomienda abordar el concepto de **pobreza menstrual** y sus implicaciones. Se recomienda observar la siguiente infografía:

<https://www.unwomen.org/es/digital-library/multimedia/2019/10/infographic-periods>

La persona facilitadora abrirá un espacio para dudas y comentarios que las participantes tengan sobre los distintos métodos.

Parte III.

- 50 minutos

Posteriormente, se les pregunta si saben lo que es un meme, y si es así, preguntar cuáles son sus favoritos del momento.

Se complementa la información sobre los memes a partir de lo que el grupo refiere sobre ellos, indicando que los memes son imágenes acompañadas de un texto corto que componen una frase original, y cuyo fin es expresarse sobre algún tema, pero usando el humor, el sarcasmo, la metáfora o “doble sentido”.

Se divide el grupo en cuatro subgrupos (de tres a cinco personas).

Posteriormente se les indica que esta actividad consiste en crear memes a partir de las reflexiones a las que se ha llegado acerca de la menstruación y alternativas para la gestión de ésta, puede ser para desmentir mitos, informar sobre el ciclo menstrual o simplemente para abordar algún concepto sobre este.

De previo, la persona facilitadora deberá hacer una búsqueda sobre los memes más en boga al momento de su taller, deberá imprimir varios juegos en papel.

Si la mayoría del grupo cuenta con teléfono y en el sitio donde se realiza hay internet, también se puede hacer el ejercicio digital, solicitándoles que busquen imágenes en la web y que creen memes a partir del tema. Para ello, puede dirigirse a páginas de creación de contenido online gratis como:

<https://www.memegenerator.es/>,

<https://www.huevadas.net/hacer/memes-y-graficos/meme>,

<http://memegen.es/>,

<https://imgflip.com/memegenerator>

Se les indica que los pasos para crear un meme son:

- Elegir una imagen.
- Crear un texto que lo acompañe.
- Publicarlo en redes sociales.

Para cerrar el ejercicio se les invita a compartir sus memes con el resto del grupo y a compartir los aprendizajes a partir de esta actividad. En caso de que las participantes lo deseen y si hicieron el ejercicio en digital, se les puede indicar que pueden publicar sus memes en alguna de sus redes.

Observaciones para la facilitación:

Es importante que quien facilita esta sesión consulte con antelación el módulo sobre salud sexual y salud reproductiva y amplíe su información sobre el ciclo menstrual. La persona facilitadora también puede invitar a alguna persona independiente, organización o colectiva que trabaje la salud menstrual o la menstruación consciente, actualmente hay bastantes iniciativas que abordan el tema.

- El ejercicio de creación de memes puede ser aplicado a cualquiera de los temas dispuestos en esta Caja de Herramientas como forma de hacer una síntesis reflexiva sobre algunos de los contenidos abordados con las y los participantes.

Apuntes para la reflexión:

Existen diversas formas de gestionar la menstruación. Entre más comprensión se tenga del propio ciclo menstrual, será más fácil identificar cuál es el método que se adapta mejor a las necesidades de cada persona. Lo deseable es que esta sea una decisión personal e informada.

Es importante, sin embargo, reconocer que no todos los métodos son convenientes o cómodos para todos los cuerpos que menstrúan y que no todos son accesibles, esto debido a la pobreza menstrual, que tiene que ver con la falta de materiales limpios para la absorción de la sangre menstrual; pero también a la falta de acceso a espacios seguros donde poder cambiarse, la falta de jabón y agua para lavarse cuando sea necesario y el estigma y los tabúes que hay alrededor de ella, así como a la falta de información y educación sobre el tema y el no contar con los medios económicos para adquirir algunos de los métodos.

BIBLIOGRAFÍA

Módulo Salud Sexual y Salud Reproductiva

Caja Costarricense del Seguro Social CCSS. (2013). *Manual Técnico de Atención en Salud Sexual y Reproductiva*.

Caja Costarricense del Seguro Social CCSS. (2014). *Propuesta de manual técnico y de procedimientos para la atención integral de las personas adolescentes con énfasis en salud sexual y reproductiva*. San José, Costa Rica.

CIPD. (1995). *Informe de la Conferencia Internacional sobre la Población y el Desarrollo El Cairo 1994*.

https://www.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/icpd_spa.pdf

Defensoría de los Habitantes. (2011). *Una agenda país en derechos humanos de las mujeres: Pendientes en el ámbito laboral, salud sexual y reproductiva y acceso a la justicia en violencia*. Costa Rica: Impresiones Unicornio.

<https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/una-agenda- pais.pdf>

Fondo de Población de las Naciones Unidas. (2017). *Derechos sexuales y derechos reproductivos, los más humanos de los derechos*. UNFPA - La Paz - Bolivia. UNFPA, 2017.

Instituto Nacional de las Mujeres INAMU. (2015). *Ley de paternidad responsable ¿cómo podemos utilizarla?*

<https://www.mep.go.cr/sites/default/files/ley%20de%20paternidad%20 responsable.pdf>

Meresman, S. (2012). *Es parte de la vida. Material de apoyo sobre educación sexual y discapacidad para compartir en familia*.

https://costarica.unfpa.org/sites/default/files/pub-pdf/documento_es_parte_de_la_vida.pdf

Ministerio de Educación Pública MEP. (2017). *Programa de estudios de educación para la afectividad y sexualidad integral*. Costa Rica: Gobierno de Costa Rica.

Ministerio de Salud Chile. (2015.) *Guía Práctica Consejería en Salud Sexual y Reproductiva para Adolescentes. Orientaciones para los equipos de Atención Primaria*.

<http://www.repositoriodigital.minsal.cl/handle/2015/844>

Ministerio de Salud Costa Rica. (2011.) *Política Nacional de Sexualidad 2010- 2021*. San José, Costa Rica.

Organización Panamericana de la Salud OPS. (2005). *IMAN Servicios: Normas de atención de salud sexual y reproductiva de adolescentes*.

<https://iris.paho.org/handle/10665.2/49404>

Organización Panamericana de la Salud OPS. (2020). *Infecciones de transmisión sexual*.

<https://www.paho.org/es/temas/infecciones-transmision-sexual>

Pantallas amigas. (2016). *"Pensar antes de sextear. 10 razones para no realizar sexting"*, Campaña prevención y concientización".

<https://www.pensarantesdesextear.mx/prevencion-10-razones-no-sexting/>

Quirós, E. (2007). *Módulo para la promoción de una sexualidad segura, solidaria y desde el cuidado mutuo en la adolescencia. Para facilitadoras /es docentes*. Universidad Nacional. Instituto Estudios de la Mujer.

Serrano, N. (2019). *Uso de la copa menstrual en mujeres adolescentes*. (Documento inédito). Fondo de Población de las Naciones Unidas UNFPA.

UNAF. (2015). *Guía para profesionales: Claves para aproximarse a la sexualidad de las personas inmigrantes*.

<https://unaf.org/wp-content/uploads/2017/04/17-04-10-AF-Guia-Salud-Sexual-Unaf-para-PROFESIONALES-DIGITAL.pdf>



Edificio A - Sigma, Piso I
Costado oeste del Mall San Pedro,
Montes de Oca, San José, Costa Rica
Teléfono: 2527-8401 • Fax: 2253-8123
Correo electrónico: info@inamu.go.cr • www.inamu.go.cr



Fondo de Población
de las Naciones Unidas

Correo electrónico:
costarica.office@unfpa.org
Teléfono: 2296-1265
<https://costarica.unfpa.org>

UNFPA Costa Rica

